Nr. 11. Kraków, 1 Września 1909. Rok VIII.

PRZEGLĄD ZDROJOWO-KĄPIELOWY
i
Przewodnik turystyczny

ORGAN I WŁASNOŚĆ POLSKIEGO TOWARZYSTWA BALNEOLOGICZNEGO.

Czasopismo ilustrowane. — Wychodzi od 15-go kwietnia do 1-go października

pod redakcyą

Dra Jana Frączkiewicza, Dra Zenona Pelczara, Dra Zygmunta Wąsowicza i Dra Józefa Zanietowskiego.

Redakcya: **Kraków, Jabłonowskich 2.** Tel. 2016/VIII.
Administracya: **Kraków, Rynek 34.** Telefon 785.

Prenumeratę przyjmują księgarnie i Zarządy zdrojowe.

Warunki prenumeraty z przesyłką pocztową:

	w Austryi	w Niemczech	w Król. Pol. i Rosyi.
Rocznie	6 K — h.	6 Mk — fen.	3 Rb — kop.

„Przegląd zdrojowo-kąpielowy" znajduje się w pociągach osobowych i pospiesznych oraz we wszystkich kawiarniach, cukierniach, hotelach i restauracyach. P. T. Lekarzom w Galicyi, W. Ks. Poznańskiem i Królestwie Polskiem Przegląd rozsyła się bezpłatnie.

Ceny ogłoszeń:
Ogłoszenia za 1 wiersz petitowy lub jego miejsce 40 h. Nadesłane za wiersz garmondu lub jego miejsce 1 kor.
Ogłoszenia prócz Administracyi przyjmuje R. Mosse i Haassenstein w Wiedniu.

Numer Zakopiański.

Popierajmy polskie zdrojowiska i uzdrowiska!

I. Solanki:

a) **pojedyncze:**
Birsztany, Druskieniki, Rymanów (zdr. Klaudyi).
b) **jodowo-bromowe:**
Ciechocinek, Iwonicz, Rabka, Rymanów (zdrój Celestyny i Tytusa).
c) **litowe:**
Rabka, Iwonicz, Rymanów.
d) **żoły (zgęszczone):**
Ciechocinek, Rabka, Truskawiec.

II. Wody gorżkie:

Morszyn.

III. Wody siarczane:

Busko, Krzeszowice, Lubień, Niemirów, Solec, Swoszowice, Truskawiec.

IV. Szczawy

a) **alkaliczne:**
Głębokie.
b) **alkaliczno-słone:**
Krościenko n. Dunajcem, Szczawnica, Wysowa.
c) **wapniowe:**
Drużbaki, Nałęczów.
d) **żelaziste:**
Krynica, Nałęczów, Sławinek, Szczawnica, Wysowa, Żegiestów.

V. Cieplice:

Jaszczurówka koło Zakopanego.

VI. Kąpiele morskie:

Połąga.

VII. Uzdrowiska i stacye klimatyczne:

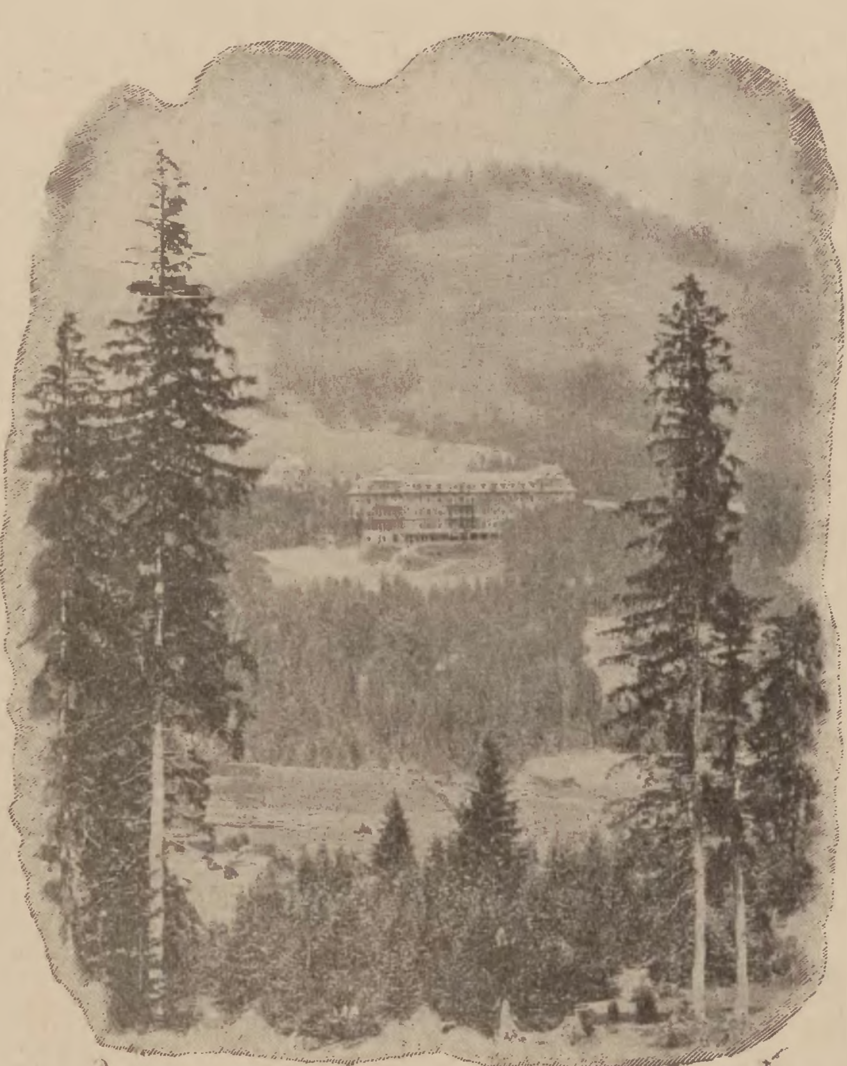
a) **górskie i podgórskie:**
Bystra, Delatyn, Dora, Jaremcze, Jaworze, Kosów, Ojców, Ustroń, Wisła, Worochta, Zakopane, Zawoja.
b) **nizinne:**
Czarniecka Góra, Grodzisk, Otwock, Sassów Sławuta.

DR. JÓZEF ŻYCHOŃ,
lekarz stacyi klimatycznej w Zakopanem.

O ZAKOPANEM.

Dziesiąty rok mieszkam w Zakopanem i dziesiąty rok słyszę skargi, że sezony nasze coraz gorsze, że stosunki coraz gorsze, że drożyzna coraz większa, a tymczasem przy stale wzrastającej liczbie domów, brak mieszkań zawsze latem, brak miejsca w pensyonatach, brak krzeseł w restauracyach, a liczba gości, notowana przez Biuro Komisyi klimatycznej, stale wzrasta. Mówią i piszą o Zakopanem na najrozmaitsze sposoby i słusznie i niesłusznie, i źle i dobrze, to zachęcając do odwiedzania go jak najliczniej, to wytykając jego braki, najczęściej bez znajomości rzeczy i miejscowych stosunków i warunków, a ono rozrasta się stale i spokojnie, nie wiele robiąc sobie i z pochwał i z zarzutów i nagany, jakby za przykładem tych gór olbrzymich, które nie takie burze i wichry i zmiany przetrwały...

Troskliwie spogląda Gewont na werandujących, a zawsze w niego wpatrzonych, cierpliwie znosi deptanie turystów, pozuje kokieteryjnie wielkim i małym malarzom, pobłażliwie pozwala w siebie celować setkom dziennie aparatów fotograficznych. Czasem jednak dmuchnie przez swą szyję wiatrem halnym i spędzi leżących na werandach, czasem obruszy się i zrzuci ze siebie nieopatrznego turystę, czasem okryje się jak płaszczem chmurami i odpoczywa od nużącego pozowania. Wszystko to dzieje się tylko czasem, a przecież darować mu tego nie mogą i, jak to zawsze w świecie bywa, podczas wiatru halnego zapomina się o trwałej pogodzie, któza dopiero co była i zaraz powróci, po nieszczęśliwym wypadku, ostrzega się przed wycieczkami, przy chmurnem niebie narzeka się na nudy i brak widoków. Było tak, jest i będzie, bo tylko zagranicą wolno deszczowi w uzdrowisku padać; najniższa u nas opłata klimatyczna dla naszych gości jest za wysoką, najmniejszy



Zakopane: Sanatoryum Dra Dłuskiego: Widok ogólny.

brak i niedogodność, podnosi się do potęgi. Zapewne braków tych i niedogodności sporo, ale przecież Zakopane, jako uzdrowisko, istnieje dopiero rok dwudziesty czwarty, więc niepodobieństwem było zmienić w tak krótkim czasie małą wioskę góralską w światową stacyę klimatyczną. Ponieważ pracujemy wytrwale i celu świadomi, to znosimy spokojnie te wszystkie zarzuty i wierzymy, że Zakopane nasze w rozwoju się nie zatrzyma, ale będzie postępowało i zajmie należne mu miejsce między pierwszemi uzdrowiskami świata. Uwzględniając biedę naszą i pewien brak naturalny przygotowania czynników miejscowych do zupełnego spełnienia tak wielkiego zadania, stwierdzić przecież musimy, że Zakopane z roku na rok zmienia się i postępuje. I zjeżdżają do nas goście coraz liczniejsi, ze stron coraz dalszych i bez uprzedzeń uznać muszą nie tylko nasze dobre chęci, ale i ślady naszej pracy.

drugim nie przeszkadzają, mieszcząc się wygodnie zdala od siebie i obok siebie na ogromnej przestrzeni, blizko 40 klm.². Pozatem wyrobił się pewien podział naturalny na sezon letni i sezon zimowy, a właściwie jest Zakopane przez rok cały doskonałą stacyą klimatyczną i turystyczną. Rzeczą poważnej i gruntownej pracy jest udowodnić tu twierdzenie, uznane już zresztą częściowo i teoretycznie i praktycznie, i rozgłosić je szeroko, by przekonać przedewszystkiem tych lekarzy, którzy Zakopanego nie znając, lub znając je zaledwie z kilkudniowego tutaj pobytu, decydują tak często o szkodliwości naszego klimatu w pewnych miesiącach, i to mylne przekonanie wpajają w swoich pacyentów. Zanadto wogóle ufa Zakopane swym przyrodzonym siłom i za mało rozgłasza swoje zalety, a próby reklamy rzetelnej przedsięwzięliśmy dopiero w ostatnich czasach. Na to, jak i na wiele innych spraw niezbędnych



Zakopane: Widok na góry z Sanatoryum Dra Dłuskiego.

A chociaż niezupełnie zgadzamy się wszyscy na kierunek, jaki przyszłości Zakopanego wytyczyć należy, to przecież niezgoda ta tyczy się tylko szczegółów, na ogół bowiem, w imię wolności osobistej i praw różnych uznano, że może każdy przyjechać do Zakopanego, komu się podoba, czy to dla leczenia się, czy też dla rozrywki. Mimo, że uznano Zakopane urzędownie uzdrowiskiem, nie chciano dawnej przyznawać się do tego, że w uzdrowisku tem mamy chorych, a tem mniej, że większość ich stanowią chorzy na płuca, jakby to ujmę nam przynosić miało. Wybudowanie wzorowego sanatoryum Dra Dłuskiego zakończyło i wyrównało te sprzeczności zapatrywań, gdyż pokazało się, że chorzy płucni stanowią o przyszłości Zakopanego, nie przeszkadzając zupełnie gromadzić się tu turystom i szukającym wypoczynku i zwolennikom zimowych sporiów. W ten sposób pogodziło się wszystkich, bo jedni

dla rozwoju uzdrowiska, brak funduszów, a często i brak zrozumienia ich konieczności przez czynniki i władze miejscowe. Winien temu w znacznym stopniu dwoisty ustrój naszego uzdrowiska, które jest niby całością samoistną, a właściwie częścią dużej gminy. Nie można się dziwić gazdzie z Olczy, będącej częścią składową naszej gminy, że boi się ona kanalizacyi, światła elektrycznego, parku i innych takich inwestycyi, z których bezpośredniej korzyści nie będzie odnosił, a na które musi coś bezpośrednio wyłożyć z własnej kieszeni. Nie można marzyć o utrzymaniu należytego ładu w Zakopanem, dopóki nie będzie ono jednolicie rządzone. Tymczasem gminą Zakopane zarządza Zwierzchność gminna i ta, jako przedstawicielka interesów miejscowej, góralskiej ludności, krytycznie i niechętnie spoglada na wszelkie objawy postępu, dopatrując w nich zawsze zamach na swe skromne fundusze, a mając w ręku

policyę, czyli władzę, mimo chęci dobrych, nie używa jej tak, jak tego stosunki miejscowe koniecznie już wymagają.

Część obszaru gminnego nazywa się stacyą klimatyczną, której wyrazem są komisya klimatyczna i lekarz stacyi klimatycznej. W ręku komisyi spoczywają złe i dobre losy Stacyi i dozór nad wykonywaniem policyi przez gminę. Pobiera ta komisya opłaty od gości, a za pieniądze te oświetla ulice, skrapia je latem, buduje chodniki, utrzymuje w letnich miesiącach muzykę, a przedewszystkiem spłaca ogromne długi i zobowiązania dawniej porobione. Z tego wynika, że mając tak wiele i na tak dużej przestrzeni do zrobienia, a nie mając w rzeczywistości władzy, nie spełnia ona swego zadania tak, jakby tego w interesie uzdrowiska życzyć sobie należało. Następstwem naturalnem tej dwu



Morskie Oko w Zakopanem.

władzy jest ogromna trudność w przeprowadzeniu każdej myśli nowej. Zaczyna się przedewszystkiem od długiej i bardzo wyczerpującej dyskusyi, czy dana inwestycya leży w interesie gminnym, czy też klimatycznym, która zatem z tych instytucyi powinna na nią łożyć. A chociaż wszystko, co się tu robi dla gości, przedstawia pośrednio interes dla ludności miejscowej, to powtarzam, że nie dziwię się często opornemu stanowisku członków naszej gminy. Czas jednak nagli, należy dążyć naprzód, a zatem trzeba pomyśleć o sposobie, któryby skrócił owe teoretyczne dyskusye, a ułatwił i przyspieszył wprowadzenie koniecznych inwestycyi. Należy przedewszystkiem zwrócić uwagę na braki w ustroju wewnętrznym i dążyć do ich zmiany. Granice gminy powinny zlać się z granicami stacyi klimatycznej, a władza nad tym obszarem musi spoczywać w jednym ręku. Pozatem czeka nas praca wielka.

Za wodociągiem musi pojść kanalizacya i z nią związane bezpośrednio osuszenie gruntów, światło elektryczne, park i dworzec gościnny. Do wprowadzenia inwestycyi tych drogich nie obejdziemy się bez pomocy kraju i państwa, a mamy prawo upominać o nią energicznie, gdyż podniesienie Zakopanego nie jest przecież interesem członków tutejszej gminy, lub interesem nowotarskiego powiatu, ale kraju i narodu!

Sanatoryum
dla chorych piersiowych w Zakopanem
pod kierunkiem Dra Kazimierza Dłuskiego

otwarte w dniu 1 listopada 1902 r.

Zakopane leży w szorokiej dolinie, ograniczonej od południa łańcuchem Tatr, od północy zaś długiem wzgórzem, zwanem Gubałówką, które chroni dolinę od północnych wiatrów.

Wielka wartość klimatu zakopiańskiego dla osób dotkniętych chorobami narządu oddechowego zbyt jest znaną od czasów Dra Chałubińskiego, abyśmy dowodzić jej bliżej potrzebowali. Krótko więc tylko zaznaczamy, że klimat ten odznacza się głównie: nadzwyczajną czystością powietrza, większą suchością takowego, wreszcie zwiększonem natężeniem promieni słonecznych. W porze zimowej miewamy w Zakopanem długie szeregi pięknych słonecznych dni.

Sanatoryum położone jest na uboczu o 3 kilometry od samego Zakopanego, w miejscowości zacisznej, wolnej od kurzu i wrzawy. Prowadzi doń droga bita, prywatna, stanowiąca wyłączną własność Stowarzyszenia sanatoryalnego. Zakładowi nie może zatem grozić niebezpieczeństwo wytworzenia się w pobliżu zaludnionej osady, coby mogło pociągnąć za sobą w przyszłości pogorszenie warunków zdrowotnych.

Sanatoryum otoczone jest obszernym parkiem, którego połowę stanowi piękny świerkowy las, otaczający Zakład. Wzdłuż południowej granicy parku w dole szumi górski potok. Przy samej północnej granicy wznosi się dom maszynowy, w którym mieszczą się urządzenia: elektrycznego oświetlenia, pralni parowej i dezynfekcyi.

Sanatoryum samo stoi na wysokości 1050 metrów. Wielki 4-piętrowy gmach zwrócony jest na południe, boczne zaś skrzydla (dla ochrony od wiatrów) zwrócone są na poł. poł. wschód i poł. poł. zachód.

W gmachu samym uwzględnione są aż do najdrobniejszych szczegółów najnowsze wymagania t. zw. „stylu sanatoryalnego". Budynek zawiera więc tylko jeden szereg słonecznych frontowych pokoi dla chorych, od strony północnej zaś tylko szerokie widne korytarze. Z dużych widnych pokoi mieszkalnych roztacza się wspaniały widok na cały łańcuch Tatr. Prócz pokoi tych każde piętro posiada łazienkę, kredens, ganek do trzepania i czyszczenia rzeczy, 4 waterklozety, i pokój służbowy. Szerokie wygodne schody, oraz elektryczna osobowa winda — wszystko ogrzewane — zapewniają wygodną komunikacyę między poszczególnemi piętrami.

Na parterze znajdują się: wielki przedsionek, szapnie, mieszkania dla lekarzy, urzędników i służby. Pokoje przeznaczone dla chorych umieszczone są na I. II, III i IV Tiętrze. Jest ich 83. Z nich kilkanaście na dwie osoby. te mają od 100—120 metrów sześc. pojemności, jednoosobowe zaś od 55—70. Pokoje posiadają każdy dla siebie oddzielną wentylacyę z własnym kanałem odprowadzającym, wychodzącym ponad sam dach. Oprócz tego górna część okna otwiera się z łatwością pod kątem 45° zapomocą klameczki, umieszczonej na dostępnej wysokości. Rogi i kąty pokoi są zaokrąglone, dla ułatwienia oczyszczania i krążenia powietrza. Ze względu na spokój chorych,

pokoje mają podwójne drzwi, między niemi zaś przedpokoik z wieszadłami na ubranie. Całe umeblowanie wykonane jest według umyślnych wzorów i nadaje się do radykalnej dezynfekcyi. Wszystkie meble są rozbieralne, pozbawione rogów i kantów, wreszcie powleczone zmywalnym lakierem. Podłogi betonowe pokryte są linoleum. Oświetlenie elektryczne każdego pokoju składa się z 2-ch lamp, z których jedna nad łóżkiem. Druty od lamp i dzwonków skryte są w murze ze względu na czystość. Ogrzewanie wszędzie centralne zapomocą pary o nizkiem ciśnieniu, i to nie tylko w pokojach, lecz także w kaplicy, klatkach schodowych, korytarzach, łazienkach, garderobach i waterklozetach. Gmach posiada własną kanalizacyę systemu chemiczno-biologicznego, wodociągi z zimną i gorącą wodą na wszystkich piętrach, dzwonki elektryczne i wewnętrzne telefony. Na specyalną wzmiankę zasługuje system niszczenia plwocniy. Zakład używa spluwaczek systemu prof. Glügge'go z impregnowanej tektury, które spalają się po użyciu w piecu specyalnie na ten cel zbudowanym. Służący zbiera codziennie wszystkie spluwaczki i wrzuca je do rury, mającej otwory na każdem piętrze. Rura ta doprowadza spluwaczki wprost na ruszt pieca, w którym się spalają. Śmieci zostają również codziennie wywożone i spalane. Telefon łączący Zakład z pocztą w Zakopanem, wreszcie konie, telegraf i poczta na miejscu zapewniają pacyentom wszelkie wygody pod względem komunikacyi ze światem zewnętrznym.

Oprócz pokoi mieszkalnych Zakład posiada salę teatralną z piękną sceną, salę fortepianową, zasobną bibliotekę i czytelnię, obecnie bywają urządzane piękne artystyczne salony przez malarzy J. Rembowskiego, K. Frycza i H. Uziembłę, Laboratoryum chemiczno-bakteryologiczne (ze zwierzyńcem) własną aptekę, salę operacyjną, wzorowo urządzone łazienki i tusze. Zaprowadzono Röntgena, elektoterapię, oddzielny gabinet laryngologiczny, inhalatoryum.

Zakład posiada maszynę do mycia i sterylizacyi całego naczynia systemu amerykańskiego.

Obecnie buduje się osobny dom dla służby, gdzie będzie sala dla zebrań służby i przedstawień, oraz odczytów dla nich urządzanych, jest też dla służby czytelnia i biblioteka T. S. L. W oddzielnym pawilonie gospodarczym, komunikującym wygodnie z głównym, znajdują się: kuchnie, kredensy, wspaniała 2-piętrowa, 15 metrów długa sala jadalna, 1 mniejsza salka jadalna, urządzona w stylu izby zakopiańskiej, wreszcie wielka i piękna kaplica.

Przed gmachem znajduje się obszerna leżalnia, zaopatrzona w wygodne szezlongi, stoliki, lampy i dzwonki elektryczne. Story pozwalają zabezpieczyć ją od słońca, deszczu lub wiatru. Dla uniknięcia na niej kurzu, droga dojazdowa kończy się zajazdem nie z frontu, lecz z tyłu gmachu sanatoryalnego. W parku znajdują się jeszcze 2 mniejsze leżalnie zimowe, wreszcie czwarta wielka leżalnia, wyłącznie przeznaczona na dnie upalne. W roku 1905 przybudowano oddzielny pawilon izolacyjny -- na wypadek chorób zakaźnych.

M e t o d a l e c z n i c z a. Sanatoryum nasze przeznaczone jest na uzdrowisko w ścisłem tego słowa znaczeniu, nie przyjmuje zatem takich chorych, u których już nie można się spodziewać co najmniej znacznej poprawy stanu zdrowia. Zakład przyjmuje więc chorych na gruźlicę w pierwszych jej okresach, następnie t. zw. profilatyków, t. j. osoby usposobione dziedzicznie lub skłonne do gruźlicy; dalej osoby dotknięte przewlekłym nieżytem oskrzelowym, mierną rozedmą płuc, wreszcie rekonwalescentów po zapaleniach płuc i opłucny, oraz po operacyach, będących następstwem gruźlicy miejscowej (gruczoły, kości, stawy).

Nasza metoda lecznicza, panująca dziś wszechwładnie po sanatoryach zagranicznych, a stworzona przez Brehmera, jest klimatyczno-hygieniczno-dyetetyczna. Każdy pacyent znajduje się stale pod troskliwym dozorem lekarskim, przez co unika szkodliwych wpływów i łatwiej może wyzyskać środki lecznicze, którymi Zakład rozporządza. Z tych najważniejszym jest stałe używanie powietrza górskiego w czasie przechadzek po ścieżkach parku lub spoczywania na wygodnym leżaku. Metoda ta jest stosowana ze ścisłem uwzględnieniem indywidualnego stanu pacyentów. W ten sposób od rana do wieczora chory może oddychać zbawiennem górskiem i leśnem powietrzem.



Kościół w Zakopanem.

Drugim najważniejszym czynnikiem kuracyjnym jest obfita, zdrowa i wykwintna kuchnia, umożliwiająca wzmożone odżywianie chorych. Stały bowiem pobyt w górach, jak wiadomo, wpływa zazwyczaj podniecająco na łaknienie i na przemianę materyi. Porządek jedzenia jest następujący: I. śniadanie: herbata, mleko, kawa, kakao, pieczywo, masło, miód. II. śniadanie; mleko, herbata, pieczywo, masło oraz jaja lub ser. Obiad: z pięciu dań oraz deseru z owoców. Podwieczorek: mleko, herbata, kawa, kakao, pieczywo zwykłe, ciasto, masło. Kolacya: z trzech dań oraz herbaty, wreszcie o 9-ej godzinie wieczorem mleko słodkie lub kwaśne. Posiłki wszystkie spożywają chorzy wraz z lekarzami w sali jadalnej. Jadanie w pokojach lub zmiana potraw mogą mieć miejsce tylko za specyalną ordynacyą lekarską lub za oddzielną dopłatą.

W celu uodpornienia organizmu odpowiednich chorych i dla zahartowania ich, używa się zabiegów wodoleczniczych, jako to: nacierań, kąpieli i natrysków ze stałą

lub stopniowaną temperaturą. Choroby nosa, gardła i krtani są odpowiednio miejscowo leczone. Baczną uwagę zwraca się na utrzymanie w dobrym stanie czynności trawienia, jak również na wszelkie komplikacye chorobowe. Wskazane zabiegi chirurgiczne odbywają się w Zakładzie we wzorowo urządzonej sali operacyjnej.

6-letnie doświadczenie pozwala nam śmiało twierdzić, że rezultaty powyższej metody leczniczej są w naszym Zakładzie, dorównywającym swemi urządzeniami najlepszym sanatoryom zagranicznym, nadspodziewanie pomyślne, o ile kuracya rozpoczęta jest dość wcześnie i trwa dostatecznie długo.



Zakopane: „Dolina Strążyska".

Rzecz jasna, że wyniki są tem lepsze, im wcześniej kuracya się rozpoczyna. Pora zimowa wobec właściwości klimatu górskiego nadaje się do leczenia równie dobrze, jak letnia. W Zakładzie pracuje 4-ch lekarzy: naczelny lekarz Dr. Kazimierz Dłuski; 3 asystenci: Dr. Bronisława Dłuska, Dr. Aleksander Januszkowski i Dr. Jan Zieliński.

Ceny utrzymania: całkowite utrzymanie, z wyjątkiem mieszkania, kosztuje w Zakładzie 9 koron dziennie (rs. 3 kop. 60). Ceny pokoi jednoosobowych wraz z pościelą, opałem, oświetleniem elektrycznem i usługą wynoszą 2—7 kor. (80 kop. — 3 rs. 20 kop.). Ceny pokoi 2-osobowych wynoszą od 5—12 koron 50 hal. dziennie (2 rs. — 5 rs.). Osoby towarzyszące chorym i nie prowadzące kuracyi płacą za utrzymanie 8 koron dziennie. Od dnia 1-go października do 1-go kwietnia dopłaca się 1 koronę dziennie wskutek znacznie zwiększonych kosztów opału i oświetlenia. Cena utrzymana obejmuje wszelkie koszty kuracyi, a zatem: stałą opiekę lekarską, analizy, kąpiele, nacierania i natryski (włącznie z bielizną kąpielową). Lekarzom i ich rodzinom strąca się 10% z ceny utrzymania. Za utrzymanie własnej służby płaci się 2 kor. 50 hal. na II stole bez mieszkania. Każdy przybywający do Zakładu na leczenie, płaci z góry jednorazową wstępną kwotę 20 koron, którą objęta już jest dezynfekcyą robiona po jego wyjeździe. Utrzymanie liczy się całkowicie tak za dzień przybycia, jak i odjazdu. Rachunki regulują się co 10 dni z góry. Mieszkanie należy również wymawiać na 10 dni naprzód. Oddzielna opłata pobiera się tylko za pranie osobistej bielizny (uskuteczniane obowiązkowo ze względów hygienicznych w pralni zakładowej), za napoje wyskokowe, które brać wolno jedynie z piwnicy zakładowej, za lekarstwa, wreszcie za stałych dozorców, gdyby stan pacyentów takowych wymagał.

Do kuracyi powietrznej należy zaopatrzyć się w koce i worek futrzany. Powyższe przedmioty można też nabyć na miejscu lub w Zakopanem.

Środki komunikacyi: Sanatoryum leży o 5 klm. od dworca D. Ż. w Zakopanem. Na zamówienie Zakład wysyła na kolej wygodne powozy z własnej remizy. Zakopane samo leży o 6 godzin drogi koleją od Krakowa.

Zamawiać miejsca należy zawczasu u naczelnego lekarza. Adres: Dr. Kazimierz Dłuski — Zakopane. Przy zamówieniu należy dokładnie określić datę przyjazdu oraz nadesłać z góry sumę 100 kor. na rachunek pobytu, który liczy się od dnia podanego w zamówieniu. O dniu i godzinie przyjazdu należy zawsze tegrafować z drogi. — Poczta, telefon i telegraf w samem Sanatoryum. — Zakład otwarty przez cały rok.

Za pokój, zamówiony na określoną datę, płaci się w razie opóźnienia od daty zamówienia aż do daty przyjazdu całą cenę i połowę ceny całkowitego utrzymania. Toż samo ma miejsce, jeśli gość wyjeżdża na kilka dni i zatrzymuje dla siebie pokój. Za jednodniową nieobecnośé nic się nie strąca.

Przewodnik Zakopiański.

Uzdrowiskiem zarządza Komisya klimatyczna, która rządzi się swoim statutem. W skład jej wchodzą:

3 delegatów Namiestnictwa.
3 delegatów Wydziału Krajowego.
1 naczelnik gminy Zakopane.
2 delegaci Rady gminnej w Zakopanem.
1 delegat lekarzy, posiadających w Zakopanem Zakłady lecznicze.
1 delegat Tow. tatrzańskiego.
1 lekarz stacyi klimatycznej.
1 delegat gości.

Przewodniczącym Komisyi klimatycznej jest delegat Namiestnictwa, który jest równocześnie c. k. Inspektorem uzdrowiska.

Zadaniem komisyi w ogólności jest starać się o jaknajpomyślniejszy rozwój stacyi klimatycznej, o wygody i rozrywki dla gości, oraz czuwać nad tem, aby uzdrowisko skądkolwiek szkody nie doznało. — Między innemi Komisya klimatyczna:

a) wymierza i pobiera taksy i opłaty w granicach oznaczonych § 19 statutu i w wyjątkowych razach uwalnia od obowiązku uiszczania taks i opłat,

b) pośredniczy w zamawianiu i wynajmowaniu mieszkań,

c) czyni wnioski co do regulaminu najmu mieszkań, do cen mieszkań i cenników wogóle i prowadzi w tym celu księgę życzeń i zażaleń dla użytku gości,

d) czuwa nad wykonaniem ze strony zwierzchności gminnej policyi miejscowej na terytoryum uzdrowiska, a zwłaszcza co do środków żywności w handlach i zakładach przemysłowych, jak piekarniach, rzeźniach, masar-

niach, restauracyach, mleczarniach i t. p. co do dobroci wody do picia, co do czystości i porządku zarówno na ulicach, plantach i ścieżkach spacerowych jak i w podwórzach domów przeznaczonych dla gości, dalej co do bezpieczeństwa ogniowego, budowniczego, sanitarnego i komunikacyjnego, co do wygody gości i upiększenia uzdrowiska, co do bezzwłocznego tłumienia choroby zakaźnej, gdyby stwierdzono jej istnienie, co do obsługi gości przez furmanki i t. p.

Sezon kuracyjny trwa cały rok t. j. od 1 stycznia do 31 grudnia każdego roku.

Taksa klimatycza. Wysokość taksy wynosi:

a) 2 kor. tygodniowo od osoby, zaś 5 kor. od rodziny, złożonej przynajmniej z 3 członków, jeżeli zgłasza pobyt najmniej na 2 tygodnie i taksę opłaci naprzód za cały czas pobytu,

b) 3 kor. tygodniowo od osoby, a 6 kor. tygodniowo od rodziny, jeżeli zgłasza krótszy pobyt, aniżeli przez dwa tygodnie, lub zamierza płacić taksę co tygodnia.

c) 12 kor. od osoby lub 30 kor. od rodziny, jeżeli pobyt zgłasza na czas sezonowy t. j. dłuższy niż 6 tygodni i taksę zapłaci naprzód.

Kto jednak opłacił taksę za 6 tygodni, jest wolny od dalszej opłaty w tym samym roku kalendarzowym.

Pobyt w uzdrowisku przez 48 godzin, wolny jest od taksy.

Szpital klimatyczny, który jest równocześnie domem izolacyjnym dla chorób zakaźnych, położony jest przy gościńcu, prowadzącym do Poronina.

Chorym ubogim udziela się porady lekarskiej codziennie od 9—10 rano. — Chorzy opłacają na I kl, po 4 koron dziennie od osoby, na II. kl. po 1·60 h.

Gminą Zakopane, która jest co do granic większą od Stacyi klimatycznej, zarządza Zwierzchność gminna, wybrana przez Radę gminną złożoną z 36 radnych. Z górą 20 z nich należy do miejscowej góralskiej ludności.

Zwierzchność gmina zarządza obecnie policyą gminną.

Do parafii Zakopiańskiej należy prócz gminy Zakopane gmina Kościeliska.

Prócz kościoła parafialnego znajdują się w Zakopanem kościoły OO. Jezuitów na górce, OO. Bernardynów na Bystrem, jest także stary kościół przy ul. Kościeliskiej i kaplica prywatna przy Zakładzie wodoleczniczym Dra A. Chramca.

Pod zarządem ks. proboszcza pozostaje ochronka, prowadzona przez SS. Felicyanki.

Na Łukaszówce mają swój klasztor SS. Służebnice Serca Jezusowego.

* * *

Zakopane odległe jest od Warszawy o 15 godzin jazdy, od Lwowa o 12 godz., od Wiednia o 13 godz., od Krakowa o 6, względnie 4 godz. (pospiesznym).

Urząd pocztowy przy ul Krupówki, otwarty przez cały rok od 8—12 i od 2—6; w niedzielę od 8—11 i od 3—4, w sezonie letnim od 8 rano do 9 wieczorem.

Urząd telegraficzny i telefoniczny przy urzędzie pocztowym. Otwarty od 7 rano do 9 wieczorem. W niedzielę od 7 rano do 7 wieczorem.

Filia na dworcu kolejowym otwarta w tych samych godzinach, co i główny Urząd pocztowy.

Dziesięciu lekarzy ordynuje stale w Zakopanem. Cztery klm. od Zakopanego odległe Sanatoryum Dra Dłusk'iego mieści stale do 100 osób. Prócz tego utrzymuje p. Drowa Hawrankowa małą lecznicę dla chorych gruźliczych, a Dr. Gawlik lecznicę chirurgiczną. Dr. Chramiec ma duży Zakład wodoleczniczy, Tow. „Pomoc Bratnia“ utrzymuje własny Dom Zdrowia dla uczącej się młodzieży polskiej, chorej na gruźlicę, nauczyciele i nauczycielki mieszczą się w swojem „Schronisku“. W Domu Zdrowia „Pomocy Bratniej“ znajduje się laboratoryum lekarskie mikroskopowe.

Apteka znajduje się się przy ul. Krupówki, prócz tego są 2 drogueryе, obie przy Krupówkach.

Masażyści i kąpielowi oraz masażystki i kąpielowe, uprawnieni do wykonywania pomocniczych zabiegów leczniczych według cennika; za nacieranie codziennie rano (wodą, lub przepisanym płynem) za tydzień 5 kor., za miesiąc 20 kor., za jednorazowe założenie opaski 75 h., za masaż częściowy 2 kor., za masaż ogólny 4 kor., za dyżur nocny przy chorym 6 kor., za dyżur dzienny



Narciarze w Zakopanem.

przy chorym 6 kor., lub 4 kor. i utrzymanie. Zaopatrzeni oni są w legitymacye, cennikiem. Nie wolno im wykonywać żadnych zabiegów bez polecenia lekarza, mają oni posiadać do wykonywania zabiegów białe fartuchy, a legitymacyę i cennik na żądanie okazać.

W Zakopanem jest 6 egzaminowanych akuszerek, a spis ich znajduje się w biurze lek. Stacyi klimatycznej i w aptece.

W Zakopanem istnieje obecnie 16 stowarzyszeń.

Towarzystwo Biblioteki publicznej.

Towarzystwo Domu Zdrowia uczącej się młodzieży polskiej „Pomoc Bratnia“.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“.

Towarzystwo rękodzielników „Gwiazda“.

„Schronisko nauczycielek“ i nauczycieli.

Towarzystwo Tatrzańskie.

Towarzystwo św. Salomei.

Towarzystwo Ochotniczej straży pożarnej.

Związek górali, ul. Kościeliska.

Kółko rolnicze, ul. Krupówki.

Tow. zaliczkowe, ul. Kościeliska.

Towarzystwo „Sztuka podhalańska“, Szkoła zawodowa.

Koło zakopiańskie Tow. Szkoły ludowej.
Towarzystwo ochrony zwierząt, Krupówki.
Tow. Muzeum im. Chałubińskiego.
Tatrzańskie ochotnicze pogotowie ratunkowe.

Czytelnia Kom. klimat. mieści się przy Tow. Biblioteka publiczna, Krupówki 41. Bilet wstępu sezonowy 20 h.

Czytelnia Tow. Tatrzańskiego (wstęp tylko dla członków).

Muzyka pod kierownictwem p. St. Czyżowskiego, dyrektora orkiestry Teatru miejskiego w Krakowie, przygrywa w czasie sezonu letniego (lipiec i sierpień), od 9—11 rano i od 5—7 po południu w ogrodzie Tow. tatrzańskiego.



Sport saneczkowy w Zakopanem.

Zakopane posiada 6 dobrze urządzonych hoteli, 2 sale teatralne i balowe (Hotel Morskie Oko i Sokół), kilka restauracyi i kilkadziesiąt pensyonatów.

Istnieją tu 4 Szkoły:
C. k. Szkoła przemysłu drzewnego.
Krajowa szkoła koronkarska.
4-klasowa szkola ludowa.
Nauka gimnastyki w Sokole.

Na zwiedzenie zasługują:

Muzeum tatrzańskie im. Dra T. Chałubińskiego. Otwarte codziennie od 9—1; 2—5 po poł., wstęp 20 h.

Instalacya wodociągowa pod Reglami.

Wystawa prac uczniów Szkoły rzeźbiarskiej i szkoły koronkarskiej (w gmachach szkolnych).

Zakład wychowawczo-gospodarski, w Kuźnicach.

Pomnik Dra T. Chałubińskiego.

Zakład leczniczy Dra Chramca

leży u stóp Tatr, w najpiękniejszej dzielnicy Zakopanego, wśród młodego lasu świerkowego.

Klimat, budowa i hygiena: Pod względem warunków klimatycznych, zakład stoi na wysokości 850 metrów nad pow. morza, w miejscu zasłoniętem od wiatrów i wolnem od kurzu, cały wystawiony na działanie słońca. Kompleks z kilku domów wśród dziesięciomorgowego parku rozstawionych, tworzy zakład, jako ścisły internat, zdala od gwaru wsi i posiada wszystko potrzebne do leczenia i do przyjemnego spędzenia czasu, wolnego od zabiegów leczniczych.

Wszystkie domy, to jest wszystkie pokoje gościnne, korytarze etc., są ogrzane centralnie, oświetlone elektrycznie i zaopatrzone w idealnie czystą wodę, sprowadzoną z tatrzańskich źródeł. Zakład posiada własną kompletną kanalizaczę spławną, najlepsze przyrządy do desinfekcyi i dom izolacyjny, na wypadek choroby zakaźnej.

Metody i środki leczenia: Zakład rozporządza i stosuje następujące naukowo wypróbowane środki lecznicze: a) kąpiele powietrzne i słoneczne, w połączeniu z gimnastyką; b) leczenie dyetetyczne, a mianowicie, mięszane, (mięsne i jarzynowe), roślinne (jarskie), wyłącznie białe, tuczące i t. p. jako też specyalne formy dyet przy skazie moczanowej, cukrowej i szczawiowej; c) zabiegi wodolecznicze w postaci kąpieli zwykłych, nacierań, zawijań, kąpieli solankowych, borowinowych, gazowych itd.; d) elektroterapia i mięsienie.

Rozrywki towarzyskie: Biblioteka z 3.000 tomów złożona, billard, fortepian, czytelnia zaopatrzona niemal we wszystkie polskie dzienniki.

Potrawy podawane w zakładzie są obfite, wykwintne a zdrowe.

Ceny: Całkowite utrzymanie (śniadanie, obiad i kolacya) wraz z usługą, opałem i oświetleniem, wynosi w pokoju jednoosobowym od 8 kor. dziennie wzwyż. Ceny wyższe zależą od wielkości i jakości pokoju.

Stacya kolejowa Zakopane ma bezpośrednie połączenia z pociągami z Krakowa, Warszawy, Lwowa, Wiednia etc.

Poczta i telegraf w miejscu, a połączenie telefoniczne międzymiastowe.

DR. LEON KOPFF,
lekarz rządowy c. k. Zakładu zdrojowego w Krynicy.

O zachowaniu się dyjetetycznem w czasie leczenia zdrojowego.

(Dokończenie).

Jak się należy żywić w czasie leczenia wodami mineralnemi?

Od odpowiedniego rozstrzygnięcia tego pytania w pojedyńczych przypadkach chorobowych zależy już w połowie

częstokroć pomyślny wynik leczenia. I w tej kwestyi nie możebnem jest dać ogólnego szematu, bo i tutaj koniecznie trzeba indiwidualizować. Zadaniem więc lekarza ordynującego zawsze być powinno, wskazać choremu najdokładniej dyetę, jakiej się ma trzymać — chory zaś niech sobie tego przepisu nie lekceważy, lecz go na równi z przepisem użycia wód i kąpieli mineralnych drobiazgowo przestrzega.

Odpowiednie odżywianie się szczególną ma wartość dla osób leczących się w zdrojowiskach, gdyż są to osoby niedokrewne, osłabione, cierpiące na różne przypadłości ze strony narządu trawienia, zdenerwowane, lub też osoby otyłe ociężałe, dotknięte zmianami miażdżycowemi tętnic, reumatyzmem, zołzami, krzywicą, — a u takich właśnie chorych stosowne pożywienie stanowi podstawę dla leczenia zdrojowego. Chorzy powinni się zawsze w kwestyi żywienia starannie wypytać lekarza, nieopuszczać się zaś na to, że restauratorowie w zdrojowiskach piszą na jadłospisach, że wszystko tutaj jest zastosowane do wymagań dyjetetyki miejscowego zakładu zdrojowego. Restauratorowie w kwestyjach takich nie zwykli zasięgać zdania lekarza — zaś najmniej im leży na sercu szybki powrót chorych do zdrowia — oni pamiętają, że sezon to czas parę zaledwie miesięcy, w czasie których należy im jak najwięcej zarobić pieniędzy. A że pożywienie odpowiednie do wymagań leczenia nie jest najtańszem, przyrządzenie zaś potraw zdrowych musi być staranne, co znów także nie jest połączone z oszczędnością, więc trudno wymagać, aby restauratorowie w przykładnej zgodzie żyli z dyjetetyką zdrojową — a stąd też i w jadłospisach spatyka się potrawy choć drogie, jednak dla leczących się nie zawsze stosownie dobrane. Ci zaś, którzy żywią się w pensyjonatach, częstokroć zbyt są skąpo żywieni, rozmaitość potraw bardzo bywa mała, potrawy często do znudzenia jedne i te same — byle najtańsze. Na zażalenie zaś leczących odbiera się zwykle od właścicieli pensyjonatów odpowiedź, że tak dyjetetyka wymaga — „ja, so ist es curgemaess!"

W ogólności biorąc, chorzy leczący się w zdrojowiskach powinni jeść często a w małych ilościach. Pomijając wyjątkowo przepisywane dyjety lecznicze, jak przy chorobie cukrowej, w otyłości, w niektórych chorobach przewodu pokarmowego lub nerek, i t. p. należy jeść śniadanie pierwsze, złożone z mleka, z kakao odtłuszczonego, z bulionu lub też kto się bez tego obejść nie może, z lekkiej białej kawy lub lekkiej herbaty ze śmietanką. Pieczywo dodawane do tego powinno być dobrze wypieczone. Osoby mające większy apetyt mogą zjeść przy herbacie jaja na miękko lub szynki kawałek. Unikać zaś należy przy śniadaniu mocnej kawy, mocnej herbaty, czekolady, wina, wódki, rumu, wszelkich trunków piwa, tłuszczów i zbyt wielkich ilości mącznych potraw.

Obiad, jadany zazwyczaj w południowej godzinie nie powinien być obfity, ale złożony z potraw lekko strawnycch. Więc pożywny rosół lub krupnik, filiżanka bulijonu z jajem, ryba byle nie tłusta, (pstrągi, szczupak, sandacz) lub mięso wołowe smażone, dalej dziczyzna, cielęcina, młoda baranina, młoda pularda, kuropatwa, indyk byle nie tłusty, kurczęta, pantarki, kapłony, przepiórki itp. Na leguminę — lekkie leguminy z nabiału lub mąki, kompot. W czasie obiadu odpowiednim jest pszeniczny chleb. Za napój służyć mogą: woda źródlana, szczawy proste, lekkie gatunki win, lub dobrze wystałe piwo.

Z jarzyn zazwyczaj dozwolone są: szpinak, szparagi, kalafiory, młody groch, w małej ilości ziemniaki, marchew itp.

Unikać należy dodatku do potraw wszelkich korzeni, wina, rumu, kawy, waniliji itd. Niestosowne są wszelkie kwaśne jarzyny, sałata, ogórki, kiszona kapusta, jarzyny rozdymające, jak buraki, kapasta, kalarepa etc.; ryby marynowane i wędzone, gęsi, kaczki, wieprzowina, inne gatunki tłustych mięsiw. Podobnież nieodpowiednie są tłuste i w mule stawów i rzek żyjące ryby, jak n. p. karpie, węgorze, łososie, slizy, liny, summy, dalej także ostrygi, kawior, raki, śledzie, suszone jarzyny strączkowe, tłuste i ciężkie leguminy, jaja na twardo, wszelkie sery, grzyby itd.

Co się tyczy owoców surowych, to osoby z osłabionem trawieniem, lepiej zrobią, jeżeli się z użyciem ich w czasie leczenia wstrzymają.

Kto jest do tego przyzwyczajony, może między 4 a 5 godziną spożyć lekki podwieczorek. Osoby osłabione i nerwowe, dobrze zrobią, jeżeli w tych godzinach skrzepią się mlekiem słodkiem lub kwaśnem. Inni mogą pić kakao, lekką kawę białą, lub lekką herbatę ze śmietanką, wogóle w tym rodzaju, jak na pierwsze śniadanie.

Wieczerzę należy jeść dość wcześnie, tak, aby dopiero co najmniej w dwie godziny po niej, udać się na spoczynek. Najwłaściwszą więc porą będzie godzina między 7 a 8 wieczór. Nie należy przytem zbytecznie obciążać żołądka. Osoby nerwowe, powinny unikać w porze tej, wszelkich używek i potraw pobudzających, gdyż te mogą zaszkodzić w śnie krzepiącym. Najwłaściwszem jedzeniem wieczornem jest mleko kwaśne, mały kawałek mięsa smażonego, pstrąg, jaja na miękko, szynka itp.

Palenia tytoniu należy się wogóle przy leczeniu kąpielowem i piciu wód mineralnych, wystrzegać, a przynajmniej zmniejszyć go o ile się tylko da. Osoby chore na płuca lub serce, najlepiej uczynią, jeżeli od nałogu tego zupełnie się odzwyczają. Szkodliwem jest palenie tuż przed kąpielą. Również nie należy palić tuż przed rozpoczęciem codziennego picia wody, w czasie pomiędzy pojedynczemi dawkami, jakoteż zaraz po wypiciu ostatniej dawki wody.

Teraz przechodzimy do ostatniego pytania, mianowicie:

Jak należy resztę czasu wolnego od leczenia zdrojowego użyć, aby o ile możności spożytkować go dla zdrowia?

Otóż przedewszystkiem, o ile tylko na to pogoda zezwala, należy cały dzień spędzać na świeżem powietrzu, rozkoszując się balsamiczną wonią lasów i cudami otacza-

jącej przyrody. Wszelka nurząca umysłowa praca jest nie odpowiednią. Umysł powinien być wolny, swobodny od trosk. Można się zająć czytaniem książek, lekkiej i zajmującej treści, ale nie poświęcać temu zajęciu więcej czasu, nad 1 do 2 godzin dziennie. Nie odpowiedniem więc jest czytanie powieści, które zbyt fantazyję rozogniają, a uwagę częstokroć tak absorbują, że się nawet zapomina o czasie dla leczenia przeznaczonym. Zamiast więc powieści, lepiej czytać krótkie nowelki, podróże, dzieła historyczne, przystępnie pisane, a wreszcie popularnie pisane rozprawy naukowe. Największą jednak część czasu poświęcić należy przechadzce, wycieczkom pieszym, powozem lub też wierzchem, o ile tego jakieś specyalne przeciwwskazania nie zabraniają.

Przechadzki jednak, nie powinny być utrudzającemi. Osoby słabe, powinny wybierać na przechadzkę miejsca takie, gdzie w drodze wszędzie spotkać mogą dostateczną ilość ławek dla odpoczynku. Zarządy zdrojowe powinny się więc wszędzie starać o urządzenie takich przechadzek, pod każdym względem wygodnych. Przesada na punkcie chodzenia jest również szkodliwą, jak i zbytek w siedzeniu.

Zdarza się spotykać w zdrojowiskach osoby otyłe, które, aby schudnąć, istnie biegają z góry na dół i znów pod górę, aż gdy wreszcie tchu im zabraknie, zaczerwienione, z twarzą potem zalaną, ledwie mogąc oddech pochwycić, padają na ławkę lub murawę dla wypoczynku. Czyż to może być zdrowem? Jestto przesada bardzo zdrowiu szkodliwa i do celu nie prowadząca. To samo dotyczy dziewcząt blednicą dotkniętych. Matki, ze zbytnią troskliwością i gorliwością spełniając zlecenie lekarza, każą im chodzić tyle, aż biedne, skutkiem bicia serca i duszności, są bliskie omdlenia. Albo też spotkasz ludzi bardzo o zdrowie troskliwych, którzy po odbyciu procedury hydropatycznej biegną po lasach i górach, tłómacząc sobie, że lekarz im tak kazał. Bynajmniej lekarz tego nigdy nie poleca, każdy wysiłek systemu nerwowego w czasie leczenia, jest bardzo szkodliwy, a więc i zbytnie, aż do znużenia chodzenie jest szkodliwem. I w tem trzeba indywidualizować, nigdy zaś trzymać się ściśle z góry zakreślonego szematu.

Wszelka przechadzka zaraz po obiedzie jest nie zdrową. Najodpowiedniejszym po obiedzie jest 1—2 godziny wypoczynek, o ile się da w lesie w hamaku lub na rozpostartym pledzie, w miejscu suchem. Szczególniej osoby otyłe, krwiste, tudzież chorzy nerwowi bardzo powinni się wystrzegać, wszelkich utrudniających ruchów, po obfitszem pożywieniu się, gdyż łatwo dostać mogą nawału krwi do głowy, bólu głowy, bicia serca, duszności itp. przykrych przypadów nerwowych.

Przy przedsiębraniu wycieczek dalszych, które się przeciągnąć mają aż do zachodu słońca, należy nigdy nie zapominać, że tak w górach, jak i nad brzegiem morza, w tej porze powietrze szybko się ochładza i staje się wilgotnem. Ztąd też łatwo bardzo o przeziębienie. Niech więc osoby, łatwo się przeziębiające, delikatne, niedokrewne, nie zapominają na wycieczki takie zaopatrzyć się w cieplejsze okrycia.

W czasie niepogody lub chłodu, wiele osób skłonnych do przeziębień, lepiej zrobią, jeżeli ograniczą przechadzkę, do chodzenia po pokoju, po salach dworca zdrojowego i krytych chodnikach.

Prócz przechadzki, bardzo odpowiednie są gry towarzyskie na wolnem powietrzu, połączone z ruchem, jak gra w krokieta, w serceau, w kręgle itp. W czasie słoty, gry te zastąpić może w części gra w bilard.

Stanowczo jednak odradzić należy grę w karty, bo nietylko, że gra ta zmusza do kilkogodzinnego siedzenia, najczęściej w miejscu dusznem, pozbawionem dostatecznego przewiewu, ale nadto osoby więcej nerwowe, rozdrażnia.

Z tych też powodów, uważamy i grę w szachy za nie odpowiednią w czasie leczenia zdrojowego, gdyż jest to gra także wymagająca siedzenia dłuższego, a przytem dla umysłu, który powinien unikać wszelkiego rozdrażnienia, zbyt natężająca.

Osoby ciężej chore, nie powinny do zdrojowisk przybywać bez otoczenia osób im bliskich, któreby otaczały ich staranną opieką, a zarazem podtrzymywały ich ducha, tak zwykle skłonnego do zagłębiania się w czarnych myślach i widzącego w ponurych barwach malowany obraz przyszłości.

Panie, istotnie chore, źle robią, jeżeli do zdrojowisk wiodą ze sobą drobniejsze dzieci, obawiając się, że będą zbytnio tęsknić za niemi, lub skutkiem macierzyńskiej troskliwości, obawiając się swą dziatwę pozostawić pod obcą opieką. Tymczasem same nie mają w zdrojowisku jednej swobodnej chwili dla leczenia, — nie mając zaś znów komu powierzyć dzieci w miejscu zupełnie obcem, stają się niewolnicami nie mogącemi ani zjeść spokojnie, ani wyspać się dobrze. A dzieci? Dzieci również źle na tej opiece troskliwej wychodzą, gdyż zazwyczaj źle znoszą raptowniejszą przemianę klimatu, a mając większą swobodę, łatwo sobie w zdrojowisku psują żołądek i stają się udręczeniem matek. A z tego wszystkiego wynik taki, że i matka i dzieci wyjeżdżają często w gorszym stanie zdrowia ze zdrojowiska, aniżeli przybyły.

Wreszcie spotyka się osoby, które nie chętnie lubią się udzielać, trudne są do zawierania znajomości i chętniej pozostają same. Osoby takie niech więc w zdrojowisku nie starają się wbrew swemu usposobieniu rzucać się w wir życia towarzyskiego. Lepiej zrobią, jeżeli z myślami swemi zostaną same, wobec czarów nowej dla nich przyrody. A jeśli przytem obdarzone są jakimkolwiek talentem artystycznym, mogą w nim znaleść dostateczny zasób, aby zapełnić wszystkie chwile wolne i aby nie nużąc się, znaleść rozrywkę umysłową i zapomnieć o troskach codziennego życia, które w domu pozostać winny.

GŁOSY PUBLICZNOŚCI.

Zakład zdrojowo-kąpielowy **Rymanów-Zdrój.** Frekwencya 2.500 osób, położony nad poziomem morza 450 m. w powiecie sanockim w Galicyi, opodal od stacyi kolejowej „Ry-

manów", własność hr. Potockiego. Najobfitsza szczawy słono-alkaliczna, jod i brom zawierająca, bogata w cenne składniki mineralne, ze zdrojów „Tytusa" „Klaudyi" i „Celestyny", odznaczone pierwszorzędnemi nagrodami na wystawach i zjazdach lekarzy i przyrodników. Zdrój „Klaudyi" (zdaniem Dra Dobrzyckiego, prezesa Komisyi balneologicznej Towarzystwa lekarskiego Warszawskiego) zastępuje całkowicie słynne obce. bo niemieckie wody w Kissingen, mianowicie zdroje „Rakoczy" i „Pandur", a nawet je przewyższa i jest skuteczniejszym od nich (gdyż zawiera dwuwęglan sody, którego tamte nie zawierają).

Pomimo, że Zakład niedawno istnieje, wiele osób, a szczególnie dzieci, zawdzięcza mu uzdrowienie, a Zakład z każdym rokiem wzrasta i rozszerza się. Położenie urocze wśród lasów szpilkowych, w otwartej przewiewnej dolinie, powietrze suche, zdrowe. Leczenie kąpielami mineralnemi, rzecznemi, piciem wód, miesieniem (massage), gimnastyką zwykłą i ortopedyczną itd. Prócz lekarza zdrojowego, ordynuje kilku lekarzy.

Oprócz tych, środków leczniczych, posiada Zakład wszelkie udogodnienia, mianowicie: nowe, wzorowo i z komfortem urządzone łazienki, wygodne pomieszkania, kuchnię zdrową, dobrą a niedrogą, wyborną muzykę zdrojową, liczne spacery, kaplicę, aptekę, pocztę, telegraf, sklepy, restauracyę, fortepiany, czytelnię, bibliotekę, fotografa, automobil, własną sieć telefoniczną, łączącą wille zakładowe między sobą i z Zarządem Zakładu. Wycieczki końmi i automobilem w okolice, zabawy z tańcami, bale, koncerty, przedstawienia teatralne, gry ogrodowe, bilard i strzelnica, urozmaicają pobyt w Zakładzie.

Zakład odwiedza corocznie I. krajowa kolonia lecznicza posiadająca swe własne zabudowania, mogące pomieścić kilkaset dzieci.

Sezon trwa od 20 maja do 20 września i dzieli się na 3 okresy: I-szy od 20 maja do 20 czerwca; II-gi od 20 czerwca do 20 sierpnia: III-ci od 20 sierpnia do 20 września.

Ceny pomieszkań i kąpieli w I-szym i III-cim okresie sezonu są znacznie zniżone dla zamieszkujących wille zakładowe. — Ubodzy, zaopatrzeni nawet w świadectwa ubóstwa, nie mogą liczyć na żadne uwzględnienia w sezonie II-gim tj. od 20 czerwca do 20 sierpnia.

Wodę mineralną i sól jodobromową rymanowską do użytku wewnętrznego i zewnętrznego (tj. do kąpieli, okładów itp.) rozsyła na żądanie, przyjmuje zamówienia na pomieszkania i powozy do kolei, oraz wszelkich wyjaśnień udziela:

Zarząd Zakładu Zdrojowo-kąpielowego w Rymanowie

Stacya Kolei państwowej: **Rymanów.**

Stacya telegr. i poczt.: **Rymanów-Zdrój. (Austrya, Galicya).**

Z POŁĄGI.

Sezon nasz bardzo się opóźnił. Po zeszłorocznej klęsce, jaka nas nawiedziła w postaci tyfusu brzusznego, zawleczonego tutaj przez gości, sezon tegoroczny zaliczyć należy do niepomyślnych pod względem liczby przyjezdnych. Więcej jak połowa dworków i różnych mieszkań stoi pustkami. Warszawian naogół bardzo mało, choć są między nimi i tacy, co byli w roku zeszłym, nie mówiąc już o takich, co jak pp. Szelerowie stale od lat 18 zjeżdżają do Połągi na lato, za to więcej gości z Cesarstwa i Litwy. Posiadając wspaniałe piaszczyste wybrzeże, las szpilkowy i porozrzucane na wielkiej przestrzeni dworki letnie, słynęła Połąga z dawien dawna, jako miejscowość nadzwyczazdrowa. Jeżeli się zdarzył jaki wypadek kokluszu u dzieci naumyślnie do Połągi przywiezionych (bo przecież w drodze i nad morzem, wedle utartego mniemania publiki najłatwiej się koklusz gubi), to takich „miłych" gości umieszczało się w odosobnionym domku za rzeką i nie było wypadku, aby się inne dzieci zaraziły. To samo było z jednym wypadkiem szkarlatyny (dzieci przywiezione z Petersburga, w celu izolowania ich od chorych, już w wagonie wymiotowały i gorączkowały). O jakimś domu izolacyjnym dla takich chorych jak tyfusowi nawet nikomu nie przyszło do głowy, bo od czasu swego istnienia, jako uzdrojowisko morskie, Połąga takich chorych nie znała.

W roku zeszłym tyfus grasował w Warszawie, w okolicach podmiejskich, na Wołyniu, Podolu i w Kijowskiem, nic więc dziwnego, że zawlekano go wszędzie.

Na wyspie Oleron na Oceanie, umarła na tyfus uczennica Sorbony, jedyna córka pp. K. z Warszawy; prawdopodobnie takich wypadków było więcej i w innych miejscowościach, tylko o nich nie wiemy. Wszystkie wypadki w Połądze przebiegały bardzo prędko i łagodnie (oprócz 3) i wszystkie zakończyły się wyzdrowieniem.

Dało to jednak powód i poniekąd usprawiedliwienie dla tych, co w tym roku całą falangą udali się do „Kranzów", „Albecków", „Kołobrzegów" i innych „badów". których dziś już poczynając od Roztoki aż do Nimmersattu włącznie, jest już z górą 80, a wszędzie Polaków pełno.

Mówią, że niema tego złego, coby na dobre nie wyszło, tak też i w danym wypadku, bo oto mamy już teraz dom izolacyjny, komisyę sanitarną, lekarza zakładowego, który. na czele komisyi sanitarnej, czuwa nad zdrowotnością mieszkań i dworków. Właściciel Połągi hr. F. Tyszkiewicz, kosztem kilkudziesięciu tysięcy rubli wierci studnię artezyjską. Obecnie przy pomocy siły pary pracują robotnicy dniem i nocą i już dostali się do głębokości 217 metrów poczynając od 180 kilku metrów. Wiercenie odbywa się w skale i dlatego postępuje bardzo wolno zaledwie kilkanaście centymetrów na dobę — woda już jest i bardzo dobra, ale wystarczyłoby jej zaledwie dla domu zdrojowego i bliżej leżących dworków. Hr. Tyszkiewicz chce dostać taką ilość wody, aby można zasilić nią nie tylko samo uzdrowisko, ale i miasteczko i żeby można było skanalizować dom zdrojowy i należące do niego dworki.

Zatwierdzone w roku zeszłym „T-wo przyjaciół Połągi" krzątało się około założenia stacyi meteorologicznej i w tych dniach zjeżdża tu z Warszawy p. Grudziński, dyrektor sieci meteorologicznej, dla ustawienia nowych instrumentów, gdyż stare, dawniejsze, okazały się nie do użytku, tak, że jeszcze w tym roku stacya nasza zostanie wciągnięta do ogólnej sieci meteorologicznej. Wszelkie dane będą wywieszane na kiosku przy domu zdrojowym, a obok tego przepowiednie pogody na dzień następny, które codziennie otrzymujemy telegraficznie z obserwatoryum królewieckiego. Za inicyatywą tegoż towarzystwa zaprowadzono proszek otwocki do miejsc ustępowych, który dostarcza jeden z folwarków hr. Tyszkiewicza.

W czasowo zbudowanym teatrze gości trupa dyr. Dowmunda pod reżyseryą p. Mareckiego, dyr. teatru lubelskiego. Na pierwszy ogień idą „Pajace" Rapackiego i „Piosnki tyrolskie".

Pogodę mamy wspaniałą, a często tak straszliwie dopieka słońce. Automobil bardzo punktualnie kursuje codziennie, a trzy razy na tydzień zajeżdża do Memla (Kłajpedy), szkoda tylko, że gości przywozi mało. Sądząc z oddanych paszportów do policyi, ogólna liczba kuracyuszów dotąd nie przeniesie 700 osób.

W ubiegły czwartek odbył się w miejscowem kasynie wieczorek taneczny dla podlotków; zgromadziło się przeszło 140 osób. tańczących jednak było niewiele, chociaż na werwie i animuszu młodzieży nie zbywało. Zapowiada się wiele wycieczek do Rzeki świętej, na Holenderski Kapelusz i do Kretyngi, sławnej ze wspaniałego ogrodu zimowego. Niegdyś była to siedziba Chodkiewiczów z pamiątkami po hetmanie w kościele miejscowym i pałacu u obecnego właściciela Kretyngi hr. Aleksandra Tyszkiewicza, posła do Rady państwa, brata właściciela Połągi. — Dzięki staraniom miejscowego naczelnika poczty, poczyniono wiele udogodnień przy odbieraniu listów pieniężnych i z wy-

syłaniem przesyłek (dawniej w niedzielę nie odbieraliśmy listów, ani pism, obecnie poczta i w niedziele jest czynna). Przy sposobności nadmieniam, że poczta w Połądze na skutek osobnego rozporządzenia, przyjmuje i wysyła telegramy po polsku, czego dawniej nie było można. Na przyszły rok ma stanąć osobny pomost w morzu, na którym będą zbudowane łazienki zimne. Będzie to wielkie udogodnienie dla kąpiących się, gdyż obecnie potrzeba iść daleko w morze, chcąc się dostać na głębszą wodę lub pod większą falę. *„Zdrój ciechociński“.*

W Krynicy bawiło ogółem od 15 maja do 18 sierpnia 1909 r. rodzin 5196, osób 7766.

W Rabce bawiło ogółem od 20 maja do 9 sierpnia 1909 r. rodzin 877, osób 2771.

W Rymanowie bawiło ogółem od 20 maja do 10 sierpnia 1909 r. rodzin 919, osób 2737.

W Szczawnicy bawiło ogółem od 20 maja do 11 sierpnia 1909 r. rodzin 1840, osób 2737.

W Truskawcu bawiło ogółem od 20 maja do 15 sierpnia 1909 r. rodzin 2544, osób 3655.

Redaktor odpowiedzialny:
Dr. Jan Frączkiewicz.

Ciechociński Zakład kąpielowo-zdrojowy

powiat Nieszawski, gub. Warszawska,

jest otwarty od dnia 8/21 maja do dnia 8/21 września włącznie. Wody Ciechocińskie **jodo-bromo-słone,** szczególniej są pożyteczne w cierpieniach **skrofulicznych, reumatycznych, kobiecych i wielu innych. Nie ma dziecka, które niepotrzebowałoby kąpieli Ciechocińskich.** Zakład posiada 10 źródeł z rozmaitą koncetracyą solanki od 6% do $^1/_3$% (ortezyjskie do picia). W razie potrzeby dla wzmocnienia solankowej kąpieli dodawany bywa Ciechociński szlam i ług, produkty lecznicze wytwarzane na miejcu przy warzeniu soli. W Ciechocinku można brać kąpiele: **solankowe, błotne, kwaso-węglowe, elektryczne, świetlne, łaźnie, tuszówki, inhalacye oraz zabiegi hydropatyczne.** W Zarządzie Zakładu jest do nabycia Ciechociński szlam leczniczy i Ciechociński ług leczniczy, stosowane do przyrządzenia w domu sztucznych kąpieli Ciechocińskich, oraz gazowana solanka $^1/_3$% i 1% do picia. Ciechocinek łączy się odnogą D. Z. Warszawsko-Wiedeńskiej z pograniczną stacyą Alesandrowo. — Komunikacya ze wszystkimi pociągami Warszawskimi i zagranicznymi. Tania komunikacya Wisłą statkiem parowym. Na każde zapotrzebowanie są wysyłane bezpłatnie cenniki.

SAXLEHNERA

„Hunyadi=János"

WODA GORZKA.

SKARB NATURY ŚWIATOWEJ SŁAWY.

Przeszło 1000 podziękowań wybitnych lekarzy.

Do nabycia: we wszystkich aptekach i składach wód mineralnych.

Powszechnie słynne Wody Mineralne
ZE ŹRÓDEŁ

VICHY

Własność Rządu Francuzkiego
Polecane przez pierwsze powagi lekarskie.

CÉLESTINS: W chorobach nerek, pęcherza i kanału moczowego, podagrze i chorobie cukrowej.
GRANDE-GRILLE: W chorobach wątroby, przy dolegliwościach kiszek i kamieniu żółciowym.
HOPITAL: Przy wszelkich dolegliwościach wskutek złego trawienia.

Do nabycia we wszystkich składach Wód mineralnych i Aptekach.

Nazwa każdego źródła oznaczona na kapslach i etykietach.

Lecznica chirurgiczna i Instytut Roentgenowski

Dra ARTURA FROMMERA

w Krakowie, ulica św. Tomasza 18. □ Telefon Nr. 81.

SALA OPERACYJNA. ▿ LECZENIE GORĄCEM POWIETRZEM. GIMNASTYKA SZWEDZKA LECZN.

Dr. KOŁĄCZKOWSKI

w Szczawnicy

prowadzi pensyonat hydropatyczny i ordynuje jak dawniej. Urządzenia nowoczesne. Kuchnia wykwintna. Prywatny park 20 morg. wyłącznie dla Pensyonarzy. Ceny przystępne.

ZARZĄD.

SYRÓP HYPOPHOSPHIT

COMP. DR. EGGER

zawiera w jednej łyżeczce: żelaza 0.05, wapnia 0.10, potasu 0.06, sodu 0.06, chininy 0.005 i strychniny 0.00005, soli kwasu fosforowego i odpowiednio do farmakopei Unit. St.

S. Hypophosphit comp. Dr. Egger

jest dzielnym środkiem w przypadkach **niedokrewności, neurastenii, rozmaitych schorzeniach narz. nerwowego w krzywicy, zołzach, jest nieocenionem tonicum dla ozdrowieńców;** bywa też podawany w pierwszorzędnych klinikach, jak w klinice Radcy dworu prof. Kraff-Ebinga, prof. Felserreichera, prof. Fingera, prof. Mračeka, prof. Jendrasika, prof. Rosthorna itd.

Cena za jednę 500-gram. flaszkę 4 K 80 h. — Za 250-gram. 2 K 40 h.

Główny skład: dla Galicyi wschodniej w aptece Piotra Mikolascha we Lwowie; dla Galicyi zachodniej w aptece Konstantego Wiszniewskiego w Krakowie.

Główny skład i wyrób: **Apteka „Reichspalatin"** Budapest VI. Waitrzner Boulevard 17.

MATTONIEGO

GIESSHÜBLER

najobfitsza alkaliczna woda mineralna

SZCZAWIOWA

napój orzeźwiający stołowy,

skuteczny bardzo na kaszel w chorobach szyi katarach żołądka i pęcherza.

Henryk Mattoni, Karlsbad i Wieden.

Zakład dentystyczny i Lecznica dentystyczna

Dr. med. J. Syropa

Kraków, plac WW. Świętych Nr. 10 (naprzeciw Magistratu).

Korony złote — zęby sztuczne bez podniebienia — mostki stałe osadzone.

Zakład wodoleczniczy i Sanatoryum

SPECYALISTY CHORÓB NERWOWYCH

Dra KUPCZYKA

Kraków, ul. Szujskiego 11 — otwarty przez cały rok.



SANATORYUM dla chorych piersiowo
Dra K. DŁUSKIEGO
W ZAKOPANEM

otwarte prze cały rok. — Wspaniały widok na Tatry. — Lasy świerkowe. — Wystawa wszystkich pokoi południowa. — Obszerne leżalnie dla leczenia klimatycznego. — Wzorowe urządzenia pod względem hygieny. — Oświetlenie elektryczne. — Kanalizacya, windy, kąpiele i natryski. — Ogrzewalnie centralne. — Wodociąg zimnej i gorącej wody na wszystkich piętrach.

Cena całkowitego utrzymania wraz z opieką lekarską wynosi 9 kor. dziennie, pokoje od 2 kor. dziennie.

Powozy na zamówienie do pociągu. — Poczta, telefon i telegraf w miejscu.

TAPETY

wszelkiego rodzaju LINCRUSTA najlepsza imit. lamperyi drzewnej. SZTUKATERYE na sufity. LISTWY białe i złote i t. p. — poleca

W. ADAMSKI — Lwów,
HOTEL ŻORŻA.

TAPETOWANIE PRZYJMUJE Z ROBOTĄ. — WZORY Z CENAMI WYSEŁA.

OGŁOSZENIA LWOWSKIE.

STANISŁAW PŁOŃSKI
PIERWSZY POLSKI MAGAZYN SPORTOWY
Chorążczyzna 6. LWÓW, Chorążczyzna 6.
poleca piłki tennisowe, balony nożne, siatki tennisowe, obuwie tennisowe i footballowe, hamaki, huśtawki, rakiety.
Własna pracownia ubrań do gimnastyki.

Cukiernia
Kazimierz Sotschek
Lwów, plac Maryacki.
BUFET W TEATRZE MIEJSKIM.

JULIAN TREPCZYŃSKI
LWÓW, TRYBUNALSKA 14.
SKŁAD i PRACOWNIA NARZĘDZI LEKARSKICH i APARATÓW ORTOPEDYCZNYCH
przyjmuje wszelkie ostrzenia i niklowania
po cenach jak najniższych.

Kupujmy u źródła krajowego!
Funt najwyborniejszych cukrów deserowych mięszanych z czekoladkami K. 2.40. — Funt czekolady po K. 1.40 i 2 Kor. — Ozdobne kartonaże i bonbonierki w olbrzymim wyborze. — Kakao odtłuszczone, proszkowane w puszkach po 80 hal. i K. 1.50 — poleca
HENRYK TRETER
znana od lat 27 **Parowa fabryka cukrów i czekolady we Lwowie, ul. Sykstuska l. 1** (róg ul. Karola Ludwika).
Zamówienia wysyła się odwrotnie za pobraniem.

Bulion z dziczyzny — wołowy i drobiu tylko najlepszy —
Liebig extrakt mięsny — wszelkie sosy angielskie, jarzynki suszone:
Julien, fasolka zielona, szparagowa, szpinak, poleca najtaniej
W. BAŻANT ulica Halicka, Lwów.

KĄPIELE z kwasu węglowego (CO_2) zastępujące kąpiele w Nauheim, Kissingen
wyrabia **Lwowska fabryka chemiczna „TLEN".**
Kąpiele te, stosowane na ordynacyę i pod kontrolą działają znakomicie w astmie, cierpieniach nerwowych, zapaleniach oskrzeli (bronchitis), rozedmie płuc, wadach serca, nerwowej niemocy płciowej itp., niemniej doskonały środek do pobudzenia krążenia krwi. — Skutek taki sam, jak po kuracyi w zdrojowiskach zagranicznych, a koszt stokroć niższy. Nabyć można w aptekach i żądać z marką fabryki **„TLEN"**.

Apteka pod złotą gwiazdą
Piotra Mikolascha
WE LWOWIE

wyrabia **Syrup Sulfogwajakolowy, Syrup gwajakolowy z Kolą** w działalności zupełnie identyczny z **Siroliną** firmy Hoffmann La Rohe według orzeczenia Komisyi Przemysł. Tow. Lekars. we Lwowie. **O 50% tańszy od Siroliny.** Syrup Sulfogwajakolowy kosztuje kor. 2·00, Syrup gwajakolowy z Kolą 2·50. Wydaje się tylko na przepis lekarski i poleca ustalonej sławy **Wina lecznicze** przez Dra Mikolascha pierwsze w Austryi w r. 1870 wprowadzone. Wino Chinowe, Chinowo-żelaziste, Kaskarowe, Condurango, Borówkowe, Rumbarbarowe, Pepsynowe, Cola, Peptonowe, Malaga, Tokaj stary. — Cognac najlepszy.

Zaopatrzone atestami pierwszorzędnych powag lekarskich i naukowych.

Główny skład wszystkich specyfików krajowych i zagranicznych.